

4,90
€



ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου *εμπλουτιστικά*



Πίτες (2)



Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΝΤΙΝΙΟΖΟΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Art supervisor: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ

Διόρθωση κειμένων: ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής συντονισμού-
προγραμματισμού: ΛΑΚΗΣ ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗΣ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

Πεντανόστιμες πίτες



Φαίνεται πως εσείς κι εγώ έχουμε πολλή κοινά. Πέρα απ' την αγάπη μας και το μεράκι για τη νόστιμη κουζίνα, έχουμε και μια αδυναμία στις πίτες. Σ' αυτό το τεύχος, που είναι η συνέχεια του πρώτου ενθέτου με τις πίτες, θα βρείτε πολλά διαφορετικά ζυμάρια και 15 διαφορετικούς τρόπους για να στήσετε αφράτες, τραγανές και, πάνω απ' όλα, πεντανόστιμες πίτες. Δοκιμάστε το τραγανό φύλλο με τυρί, το φύλλο κρασιού, το αφράτο τριφτό φύλλο... Χρησιμοποιήστε υλικά, όπως η μελιτζάνα και τα άηλα λαχανικά, με χρώματα και γεύσεις του καλοκαιριού. Παίξτε με τις ζύμες, αλλιάξτε τους συνδυασμούς και χαρίστε στους δικούς σας ανθρώπους απόλαυση και ευχαρίστηση ανάλογα με τις προτιμήσεις τους.

Καλή επιτυχία,

Αργυρώ



Χωριάτικη τυρόπιτα με τραγανό φύλλο

Μια φανταστική συνταγή με τραγανό φύλλο, που έχει την όψη και την υφή της σφολιάτας, γεμισμένη με πλούσια πεντανόστιμη κρέμα τυριού.

ΥΛΙΚΑ

- 750 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. ξίδι ■ 1 κ.σ. αλάτι ■ 1 κ.γλ. ζάχαρη
- νερό χλιαρό όσο σηκώσει (περίπου 1½ ποτήρι)

Για τη γέμιση

- 500 ml γάλα ή νερό
- 250 γραμμ. ρυζάλευρο ή αλεσμένο ρύζι
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 500 γραμμ. φέτα
- 500 γραμμ. μυζήθρα φρέσκια
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 αυγά

Για τα φύλλα

- 3 κ.σ. φυτικό μαγειρικό λίπος λιωμένο (θερμοκρασία δωματίου)

Για την επάλειψη

- 1 αυγό και ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο



ΜΕΡΙΔΕΣ
12

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

2 ΩΡΕΣ & 30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ & 20'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε σε μπολ (ή στο μίξερ) το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη, το ξίδι και λίγο λίγο ρίχνουμε το νερό μέχρι η ζύμη να μαζευτεί σε μπάλα και να μην κολλάει πλέον στα χέρια. Την αφήνουμε σκεπασμένη να ξεκουραστεί για 30'. Έπειτα χωρίζουμε τη ζύμη σε 2 μέρη. Ανοίγουμε φύλλο πάχους 2-3 χιλιοστά. Αλείφουμε με το μισό φυτικό μαγειρικό λίπος. Τυλίγουμε το φύλλο σε ρολό κι έπειτα το διπλώνουμε στα 3 κατά μήκος. Το ίδιο κάνουμε και με το δεύτερο φύλλο. Τ' αφήνουμε στο ψυγείο να ξεκουραστούν 1 ώρα. Ετοιμάζουμε την κρέμα-γέμιση. Βράζουμε το γάλα με το ρυζάλευρο και το αλάτι μέχρι να δέσουν, περίπου 8'-10'. Αποσύρουμε απ' τη φωτιά. Προσθέτουμε τα θρυμματισμένα τυριά και τα χτυπημένα αυγά

και ανακατεύουμε καλά. Μπορούμε να αρωματίσουμε με μοσχοκάρυδο ή πάπρικα. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Αφήνουμε να κρυώσει. Ανοίγουμε το πρώτο φύλλο πολύ λεπτό, το απλώνουμε σε μεγάλο λαδωμένο ρηχό ταψί για πίτα με τις άκρες να περισσεύουν. Αδειάζουμε τη γέμιση. Ανοίγουμε το δεύτερο φύλλο και καλύπτουμε την πίτα. Γυρνάμε προς τα μέσα τις άκρες (χωρίς κόθρο), απλώς ρίχνουμε τα περισσεύματα των φύλλων πάνω στην πίτα. Την αφήνουμε 1 ώρα στο ψυγείο. Χτυπάμε το αυγό με το λάδι, αλείφουμε με τη επάλειψη την τυρόπιτα, χαράζουμε σε τρίγωνα κομμάτια και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40' στην κάτω αντίσταση και 40' στις πάνω και κάτω αντιστάσεις.



Πιπερόπιτα με κοτόπουλο και τυρένιο φύλλο

Ο τίτλος τα λέει όλα. Πιπεριές, κοτόπουλο, φύλλο ζυμωμένο με τυρί. Τόσες νοστιμιές, σε μια χορταστική πίτα με χρώματα και γεύσεις καλοκαιριού!

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο τυριού

- 300 γραμμ. αλεύρι ■ 225 γραμμ. βούτυρο σε κομματάκια (κρύο) ■ 70 γραμμ. παρμεζάνα ή άλλο τριμμένο σκληρό τυρί
- ½ κ.γλ. αλάτι ■ 3-4 κ.σ. νερό

Για τη γέμιση

- 300 γραμμ. κοτόπουλο βρασμένο
- 1 πράσινη, 2 κόκκινες και 2 κίτρινες πιπεριές σε λεπτές φέτες ■ 2 ξερά κρεμμύδια σε λεπτές φέτες ■ 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γραμμ. φέτα σε τρίμματα ■ 1 αυγό χτυπημένο ■ 1 κ.σ. πάπρικα καυτερή ■ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι ■ 1 κ.σ. σουσάμι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
40'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη: Μπορούμε να ζυμώσουμε τη ζύμη στον κάδο του μίξερ με τους κόφτες ή να την φτιάξουμε όπως παρακάτω. Κοσκινίζουμε το αλεύρι με το αλάτι σε μπολ. Προσθέτουμε το βούτυρο σε κομματάκια. Με τα ακροδάχτυλα ψιχουλιάζουμε το μείγμα να γίνει σαν βρεγμένη άμμος. Προσθέτουμε το τυρί. Ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά το νερό (όχι όλο μεμιάς, ίσως δεν το πιει όλο) και μ' ένα μαχαίρι αναδεύουμε τη ζύμη. Όταν η ζύμη ενωθεί σε μια μάζα, τη ζυμώνουμε ελαφρά σε μπάλα. Την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε 15' στο ψυγείο. **Για τη γέμιση:** Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το κοτόπουλο φούρνου ή κοκκινιστό που περίσσεψε απ' το χθεσινό τραπέζι. Σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάrouμε σε χαμηλή φωτιά τα κρεμμύδια και τις πιπεριές για 10' να γίνουν διάφανα τα κρεμμύδια (δεν πρέπει να πάρουν χρώμα γιατί θα βαρύνει η γέμιση). Κατεβάζουμε απ' τη φωτιά. Ψιλοκόβουμε το μαγειρεμένο κοτόπουλο και το προσθέτουμε στο τηγάνι. Ρίχνουμε τα τρίμματα φέτας και το χτυπημένο

αυγό. Προσθέτουμε την πάπρικα, το πιπέρι και αλατίζουμε τη γέμιση αφού δοκιμάσουμε. Ανακατεύουμε. Αφήνουμε λίγο τη γέμιση να κρυώσει. Λαδώνουμε ελαφρά μεγάλη φόρμα δαχτυλίδι ή μικρό ταψάκι για πίτα 28 εκ. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 2 μέρη, το ένα λίγο μεγαλύτερο απ' το άλλο. Σε αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγουμε το κάθε φύλλο 10 εκ. μεγαλύτερο απ' τη διάμετρο του ταψιού για να καλυφθούν και τα τοιχώματα. Το στρώνουμε μέσα, με τις άκρες να εξέχουν. Αδειάζουμε τη γέμιση. Σκεπάζουμε την πίτα. Περνάμε τον πλάστη στα χείλη του ταψιού και πιέζοντας ενώνουμε τα φύλλα, ενώ κόβεται ό,τι περισσεύει. Τσιμπάμε τις ενώσεις με τα δάχτυλα να κάνουμε σχέδιο. Τρυπάμε με τη μύτη του μαχαιριού το φύλλο σε πολλά σημεία. Αλείφουμε την επιφάνεια με γάλα και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα για περίπου 1 ώρα μέχρι να ροδίσει καλά. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει για να μπορέσουμε να την κόψουμε σε κομμάτια.



Τραγανή κιμαδόπιτα με πράσο

Πεντανόστιμη κιμαδόπιτα με ιδιαίτερο, τραγανό φύλλο, ζυμωμένο με κρασί. Απολαύστε την!

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο κρασιού

- 700 γραμμ. αλεύρι
- ½ φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. αλάτι
- νερό χλιαρό όσο σηκώσει (περίπου 1 ποτήρι και κάτι)

Για τη γέμιση

- 5 πράσα
- 2 αυγά



- 150 γραμμ. γραβιέρα τριμμένη
- 4 κ.σ. σιμιγδάλι χοντρό
- ½ κιλό κιμά μοσχάρισιο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 ντομάτες τριμμένες
- 2 καρότα τριμμένα
- 1 κ.γλ. πελτέ ντομάτας
- 3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο ελαιόλαδο για τα φύλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μπολ. Κάνουμε λακούβα, προσθέτουμε το κρασί, το ελαιόλαδο, το αλάτι και λίγο λίγο το νερό και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να μαζευτεί σε μια μπάλα και να μην κολλάει στα χέρια. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να σταθεί για 30', ν' αναπτυχθεί η γλουτένη και να ανοίγεται εύκολα το φύλλο. Στο μεταξύ καθαρίζουμε τα πράσα και τα κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τα ρίχνουμε σε νερό που βράζει και τα βράζουμε για 8'-10' να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε σε σουρωτήρι και τ' αφήνουμε στην άκρη. Στο ελαιόλαδο σοτάρουμε ελαφρά το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά, ίσα που να γυαλίσει για 3'-4'. Προσθέτουμε τον κιμά και ανακατεύουμε μέχρι να αλλάξει χρώμα. Ρίχνουμε τον πελτέ, τις τριμμένες ντομάτες, τα καρότα και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε και τα πράσα και αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για περίπου 15' μέχρι να πιει η γέμιση τα υγρά της. Αποσύρουμε απ' τη φωτιά. Προσθέτουμε το σιμιγδά-

λι, το μαϊντανό και τη γραβιέρα. Αφού κρυώσει λίγο η γέμιση, προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα και ανακατεύουμε. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 4 μέρη. Ανοίγουμε 4 λεπτά και μεγάλα φύλλα και τ' αφήνουμε λίγο στον πάγκο να στεγνώσουν. Λαδώνουμε ταψί ρηχό για πίτα 34 ή 36 εκ. Στρώνουμε σουρωτό το πρώτο φύλλο. Περιχύνουμε ελάχιστο ελαιόλαδο. Στρώνουμε το δεύτερο φύλλο σουρωτό. Αδειάζουμε τη γέμιση και τη στρώνουμε με κουτάλι. Αφήνουμε κενό, χωρίς γέμιση, 2 εκ. απ' το χείλος του ταψιού. Σκεπάζουμε με τρίτο φύλλο στρώνοντάς το σουρωτά. Περιχύνουμε ελάχιστο ελαιόλαδο. Τέλος, καλύπτουμε με το τέταρτο φύλλο κατά τον ίδιο τρόπο. Ραντίζουμε την πίτα με λίγο ελαιόλαδο και λίγο νερό με τα δάχτυλα. Τρυπάμε εδώ κι εκεί την επιφάνεια με μαχαίρι. Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις κάτω-κάτω για περίπου 1 ώρα και 15' μέχρι να ροδίσει καλά.



Ψαρόπιτες ρολό

Μια ιδιαίτερη συνταγή για ένα πιο επίσημο τραπέζι. Αυτοί που αγαπούν το ψάρι θα ενθουσιαστούν, γιατί είναι εντελώς διαφορετική. Εάν έχετε πολλούς καλεσμένους, κάντε μικρότερες τις ψαρόπιτες. Η φίνα γεύση τους θα τους ξετρελάνει.

ΥΛΙΚΑ

- ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 500 γραμμ. φιλέτο ψαριού κομμένο σε μπουκιές
- 1 ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο σε λεπτές φέτες
- 500 γραμμ. σπανάκι χοντροκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 αυγά βρασμένα σφιχτά και ψιλοκομμένα
- 250 γραμμ. φρέσκο τυρί κρέμα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 6 φύλλα κρούστας



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30'

ΧΡΟΝΟΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΟΣ

6'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο ελαιόλαδο σοτάρουμε το κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο για 6'-7' σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνουν διάφανα. Προσθέτουμε το ψάρι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για λίγα λεπτά μέχρι να αλλάξει χρώμα. Τέλος, ρίχνουμε το χοντροκομμένο σπανάκι και αφήνουμε τη γέμιση στη φωτιά για 8'-10' μέχρι να πιει όλα τα υγρά της. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τα μυρωδικά, τα ψιλοκομμένα αυγά και το φρέσκο τυρί. Ανακατεύουμε πολύ καλά να κρεμώσει η γέμιση. Την αφήνουμε να κρυώσει τελείως, αλλιώς θα τρέ-

χει από τα ρολά. Αφού κρυώσει καλά η γέμιση και στέκεται στο κουτάλι χωρίς να χύνεται, ετοιμάζουμε τα φύλλα. Λαδώνουμε και διπλώνουμε κάθε φύλλο στη μέση. Βάζουμε κατά μήκος γέμιση, κλείνουμε στα πλάγια και ρολάρουμε σε μεγάλη φλογέρα. Μόλις ετοιμάσουμε και τις 6 τις τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο για 3' από κάθε πλευρά. Τις σερβίρουμε ζεστές.

Εναλλακτικά: Μπορούμε και να τις ψήσουμε αλείφοντάς τες με ελαιόλαδο και ψήνοντάς τες στους 200°C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα για 30'.



Τυροκουλούρες με καηοκαιρινά λαχανικά

Φανταστικές, τραγανές και πεντανόστιμες, όπου τις παρουσιάσετε θα εισπράξετε τα καλύτερα σχόλια. Ο καλύτερος μεζές για παγωμένη μπύρα.

ΥΛΙΚΑ

- 4 τρυφερά κολοκυθάκια τριμμένα
- 1 κίτρινη πιπεριά τριμμένη
- 1 κόκκινη πιπεριά φιλοκομμένη
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους
- 2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- 250 γραμμ. φέτα τρίμματα
- 2 κ.σ. ξινομυζήθρα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το φύλλο

- 500 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. ξίδι
- 1/3 φλ. τσαγιού ούζο
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κ.γλ. αλάτι
- νερό χλιαρό όσο σηκώνει, περίπου 1 ποτήρι



ΚΟΜΜΑΤΙΑ

12

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

45'

ΧΡΟΝΟΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΟΣ

6'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το αλεύρι σε μπολ, κάνουμε λακκούβα και προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός απ' το νερό. Αρχίζουμε να προσθέτουμε νερό όσο ζυμώνουμε. Δεν το ρίχνουμε μεμιάς γιατί μπορεί να μην το πάρει όλο. Όταν πια το ζυμάρι μαζεύεται σε μπάλα και δεν κολλάει στα χέρια, το βάζουμε σε μπολ, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να σταθεί για 30'.

Για τη γέμιση: Αφού τρίψουμε τα κολοκυθάκια στον τρίφτη, τ' αφήνουμε για λίγα λεπτά σε σουρωτήρι πασπαλίζοντάς τα με αλάτι για να ιδρώσουν. Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά και τα βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια αφού τα στύψουμε καλά ν' αποβάλλουν τα υγρά τους. Ρίχνουμε τα μυρωδικά, τα τυριά και τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Αλατίζουμε τη γέμιση, αφού

δοκιμάσουμε πρώτα, γιατί έχουμε ήδη αλατίσει τα κολοκύθια και τα τυριά είναι νόστιμα. Χωρίζουμε τη ζύμη στα 4. Σε αλευρωμένο πάγκο ανοίγουμε με λεπτό πλάστη κάθε κομμάτι ζύμης σε πολύ λεπτό φύλλο. Χωρίζουμε το κάθε φύλλο σε 3 λωρίδες μακριές κατά μήκος. Στη μέση βάζουμε τη γέμιση και ρολάρουμε σε ρολό. Δένουμε ελαφρύ κόμπο ή τυλίγουμε σαλιγκάρι. Μπορούμε να τις βάλουμε στο ψυγείο και να τηγανίζουμε λίγες κάθε φορά. Διατηρούνται 4 ημέρες αν τις φυλάξουμε σε μπολ πασπαλισμένες με μπόλικο αλεύρι, γιατί διαφορετικά υγροποιούνται. Αφού τελειώσουμε με όλες τις τυροκουλούρες, είτε τις ψήνουμε αλείφοντάς τις με ελαιόλαδο για 30' στους 200°C είτε τις τηγανίζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά 3' από κάθε πλευρά.



Κολοκυθόπιτα με μυρωδικά

Καλοκαιρινή, αφράτη και πεντανόστιμη πίτα, που γίνεται ανάρπαστη ζεστή ή κρύα. Επίσης, μπορούμε να παραλείψουμε το σοτάρισμα και απλώς ν' ανακατέψουμε όλα τα υλικά της γέμισης και να τα στρώσουμε στα φύλλα. Έτσι ή αλλιώς, είναι πεντανόστιμη!

ΥΛΙΚΑ

- 6 χωριάτικα φύλλα σπιτικά ή εμπορίου
- 1.200 γραμμ. τρυφερά κολοκυθάκια τριμμένα
- 2 καρότα τριμμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- 500 γραμμ. φέτα σε τρίμματα
- ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 αυγά
- 1 φλ. τσαγιού γλυκό τραχανά ή πλιγούρι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο ελαιόλαδο για τα φύλλα



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού τρίψουμε τα κολοκυθάκια, τα αφήνουμε σε σουρωτήρι και τα πασπαλίζουμε με αλάτι να ιδρώσουν και να βγάλουν τα υγρά τους. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι ή πλαστοτέ κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 5' να γίνουν διάφανα. Στύβουμε καλά τα κολοκύθια και τα προσθέτουμε στο τηγάνι, ρίχνουμε και το καρότο, σοτάρουμε για 2'-3' να λαδωθούν. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένα μυρωδικά, ρίχνουμε τη φέτα και τα χτυπημένα αυγά και ανακατεύουμε με γρήγορες κινήσεις. Προσθέτουμε τον τραχανά και ανα-

κατεύουμε. Σε λαδωμένο ρηχό ταψί για πίτες νο 34 ή 36 στρώνουμε σουρωτά τα 4 φύλλα περιχύνοντας ένα-ένα φύλλο με λίγο ελαιόλαδο. Αδειάζουμε τη γέμιση και τη στρώνουμε με κουτάλι φροντίζοντας να αφήσουμε κενό δύο δάχτυλα απ' το χείλος του ταψιού. Στρώνουμε σουρωτό το 5ο φύλλο και το 6ο φύλλο ραντίζοντάς τα με λίγο ελαιόλαδο. Χαράζουμε σε κομμάτια, ραντίζουμε τα δάχτυλα με λίγο νερό και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα για περίπου 1 ώρα μέχρι να ροδίσει καλά η κολοκυθόπιτα.



Κυκλαδίτικη μυζηθρόπιτα

Μια δική μου παραλλαγή της παραδοσιακής νησιωτικής μυζηθρόπιτας. Μπορείτε επίσης, αντί για ανάλατη μυζήθρα να χρησιμοποιήσετε ξινομυζήθρα, φέτα ή όποιο άλλο λευκό τυρί σας αρέσει. Στην περίπτωση αυτή να παραλείψετε το αλάτι.

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο

- 500 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 250 γραμμ. βούτυρο ή μαργαρίνη σε θερμοκρασία δωματίου
- 200 γραμμ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.γλ. αλάτι ■ 1 αυγό χτυπημένο

Για τη γέμιση

- 1 κιλό ανάλατη φρέσκια μυζήθρα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο ■ 10 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ■ ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο ■ 4 αυγά χτυπημένα ■ 4 κ.σ. ελαιόλαδο ■ 4 κ.σ. σιμιγδάλι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΚΟΜΜΑΤΙΑ

10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

20' & 1 ΩΡΑ ΨΥΓΕΙΟ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το φύλλο: Σε ένα μπολ ψιγουλιάζουμε το αλεύρι με το βούτυρο, όπως κάνουμε στις τάρτες. Όταν το μείγμα θυμίζει βρεγμένη άμμο, προσθέτουμε το γιαούρτι, το αυγό και το αλάτι. Ζυμώνουμε να ενωθούν τα υλικά. Η ζύμη πρέπει να είναι εύπλαστη και να μην κολλάει στα χέρια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο μέρη, το ένα λίγο μεγαλύτερο από το άλλο. Τυλίγουμε κάθε κομμάτι ζύμης σε μεμβράνη (χωριστά) και τ' αφήνουμε για περίπου 1 ώρα στο ψυγείο. **Για τη γέμιση:** Σε τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε για λίγα λεπτά το ψιλοκομμένο πράσο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια μέχρι να γυαλίσουν. Να μην πάρουν χρώμα. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν ελαφρά. Σε ένα μπολ θρυμματίζουμε τη μυζήθρα, προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, το αλάτι, το πιπέρι, τ' αυγά, το σιμιγδάλι και τέλος τα κρεμμυδάκια με το πράσο. Ανακατεύουμε πολύ καλά να ομογενοποιηθεί η γέμιση. Λαδώνουμε ελαφρά με πινέλο ρηχό ταψί για πίτα

34 ή 36 εκ. Σε αλευρωμένη επιφάνεια με χοντρό πλάστη ανοίγουμε το μεγάλο κομμάτι ζύμης σε λεπτό φύλλο, που να καλύπτει τη διάμετρο και τα τοιχώματα του ταψιού. Το στρώνουμε. Αδειάζουμε τη γέμιση και ανοίγουμε το δεύτερο φύλλο. Με λίγο νερό, με τα δάχτυλα, βρέχουμε το κάτω φύλλο γύρω-γύρω στο χείλος του ταψιού. Καλύπτουμε με το δεύτερο φύλλο. Πατάμε την ένωση με τα δάχτυλα να κολλήσουν τα δύο φύλλα. Περνώντας τον πλάστη πάνω στο χείλος του ταψιού και πατώντας τον, ενώνουμε τα δύο φύλλα και κόβουμε και αφαιρούμε ό,τι περισσεύει. Αν θέλουμε, τοιμπάμε με τις άκρες των δαχτύλων να κάνουμε σχέδιο γύρω-γύρω στο ταψί σαν δαντέλα. Με κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε την πίτα σε μερίδες (όχι μέχρι κάτω). Αλείφουμε το φύλλο με λίγο γάλα ή λίγο νερό και ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 180 °C για περίπου 50' έως 1 ώρα, στην τελευταία σχάρα μέχρι να ροδίσει καλά.



Κοτοκαροτόπιτα σε σφοδιάτα

Κοτόπουλο με λαχανικά και τυρί. Μια πίτα που αποτελεί γεύμα από μόνη της. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψαχνό κοτόπουλο που περίσσεψε από το χθεσινό τραπέζι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρό κοτόπουλο, 1.200 γραμμ.
- $\frac{1}{4}$ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 4 καρότα μεγάλα τριμμένα
- 2 κρεμμύδια ξερά κόκκινα κομμένα σε λεπτές φέτες
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους
- 200 γραμμ. κεφαλογραβιέρα τριμμένη
- 2 αυγά χτυπημένα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 φύλλα σφολιάτα εμπορίου
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το διάλυμα αυγού:

- 1 αυγό και 4 κ.σ. γάλα φρέσκο



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
1 ΩΡΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ & 10'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το κοτόπουλο να μαλακώσει καλά. Κρατάμε τον ζωμό για άλλη χρήση (σάλτσες, σούπες, ριζότο κ.λπ.). Το αφήνουμε να κρυώσει και το ξεψαχνίζουμε σε μικρά κομματάκια. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σε χαμηλή φωτιά προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τ' αφήνουμε να μαλακώσουν για 10' ανακατεύοντας χωρίς να πάρουν χρώμα. Τότε προσθέτουμε τα τριμμένα καρότα, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά. Τ' αφήνουμε 10' να πιουν τα υγρά τους εντελώς. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το τυρί και τα αυγά. Αλατοπιπερώνουμε. Αν η γέμιση κατεβάσει υγρά, πασπαλίζουμε με λίγο σιμιγδάλι.

Σε βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος απλώνουμε 1 φύλλο σφολιάτας. Αδειάζουμε τη γέμιση και καλύπτουμε με το 2ο φύλλο σφολιάτας. Με τον πλάστη πατάμε το χείλος του πυρίμαχου σκεύους ώστε να κολλήσουν τα φύλλα και να κοπεί ό,τι περισσεύει έξω απ' το σκεύος. Τσιμπάμε την άκρη της ένωσης κάνοντας δαντέλα με τα δάχτυλα ή γυρίζοντας προς τα μέσα σε λεπτό κόθρο. Με κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε την επιφάνεια σε κομμάτια. Χτυπάμε το αυγό με το γάλα και αλείφουμε την πίτα. Ψήνουμε στους 200°C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα για περίπου 1 ώρα μέχρι να ροδίσει καλά η πίτα. Αν αρχίσει να ροδίζει νωρίς, σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτό.



Σπανακοτυρόπιτα σε ρολά

Τραγανή ζύμη με γέμιση σπανάκι, τυριά και μυρωδικά. Το φύλλο γίνεται σαν σφολιάτα με τον τρόπο που το παγώνουμε ενδιάμεσα με βούτυρο.

ΥΛΙΚΑ

- 600 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξίδι
- 1 κ.γλ. αλάτι
- νερό όσο σηκώνει (περίπου 2 φλ.)
- 4 κ.σ. βούτυρο ή μαργαρίνη λιωμένη

Για τη γέμιση

- 1 κιλό σπανάκι
- 10 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους
- 1 ματσάκι άνηθο
- 2 αυγά
- 500 γραμμ. φέτα
- 100 γραμμ. κεφαλοτύρι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
1 ΩΡΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ & 15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το ελαιόλαδο, το ξίδι και λίγο λίγο ρίχνουμε το νερό και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια και να είναι εύπλαστη. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 10 μπαλάκια. Ανοίγουμε κάθε κομμάτι ζύμης σε αλευρωμένη επιφάνεια, σε μέγεθος πιάτου του φρούτου. Αφού ανοίξουμε τα πρώτα 5 φύλλα, βάζουμε το πρώτο φύλλο κάτω, αλείφουμε με το λιωμένο βούτυρο, καλύπτουμε με το επόμενο, αλείφουμε βούτυρο και συνεχίζουμε να στήνουμε το ένα φύλλο πάνω στο άλλο μέχρι να φτάσουμε στο πέμπτο φύλλο. Αυτό δεν το βουτυρώνουμε. Τα τοποθετούμε σε πιάτο, σκεπάζουμε με πετσέτα και ανοίγουμε τα υπόλοιπα 5 μπαλάκια ζύμης, στήνοντάς τα κατά τον ίδιο τρόπο. Τα φυλάμε κι αυτά στο ψυγείο για 1 ώρα να παγώσει ενδιάμεσα το βούτυρο και να γίνει το φύλλο μας σαν σφολιάτα. Ετοιμάζουμε τη γέμιση. Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε το σπανάκι, το βάζουμε σε μπολ, ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα ρίχνουμε στο σπανάκι. Αλατίζουμε με 1 κ.σ. αλάτι και τα ζυμώνουμε για να κατεβάσουν

υγρά. Τ' αφήνουμε 10'. Τα στύβουμε καλά με τα χέρια να στραγγίσουν εντελώς. Τα βάζουμε σε μπολ, πασπαλίζουμε με τον άνηθο, χτυπάμε τ' αυγά και τα ρίχνουμε στο μείγμα. Προσθέτουμε τα τριμμένα τυριά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Στρώνουμε τη λαμαρίνα με λαδόκολλα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στις αντιστάσεις στους 180°C. Μοιράζουμε νοητά τη γέμιση στα τέσσερα. Ανοίγουμε το πρώτο φύλλο σε μακρόστενο σχήμα με μήκος όσο και η λαμαρίνα του φούρνου. Κατά μήκος της μακριάς πλευράς βάζουμε κουταλιές γέμιση. Το ίδιο κάνουμε και στην απέναντι μακριά πλευρά. Κατά μήκος βάζουμε κουταλιές γέμιση. Τυλίγουμε μέχρι τη μέση του φύλλου σαν μεγάλη φλογέρα και απ' την απέναντι πλευρά σαν μεγάλη φλογέρα μέχρι να κολλήσουν τα δύο ρολά μεταξύ τους. Ακουμπάμε το διπλό ρολό στη λαμαρίνα. Με τον ίδιο τρόπο φτιάχνουμε και το άλλο φύλλο. Λαδώνουμε με πινέλο τα ρολά. Ραντίζουμε με λίγο νερό και ψήνουμε στην τελευταία σχάρα για 1 ώρα και 15' μέχρι να ροδίσουν καλά.



Μελιτζανόπιτα με κιμά

Μια καλοκαιρινή, χορταστική και πεντανόστιμη πίτα. Η γλύκα της μελιτζάνας κάνει τέλεια αντίθεση με τη νοστιμιά του φύλλου που ζυμώνεται με τυρί.

ΥΛΙΚΑ

- 6 μελιτζάνες τσακωνικές κομμένες σε καρεδάκια
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 250 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- 250 γραμμ. φέτα βαρελίσια σε τρίμματα
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλ. τσαγιού τραχανά γλυκό ή πλιγούρι ή ρύζι
- 2 αυγά χτυπημένα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το τραγανό φύλλο με τυρί

- 700 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 200 γραμμ. μαργαρίνη σε θερμοκρασία δωματίου
- ½ φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι ψιλοτριμμένο ή παρμεζάνα
- νερό όσο σηκώνει, περίπου 1½ ποτήρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε πρώτα το φύλλο. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μπολ, ρίχνουμε τη μαργαρίνη και ψιχουλιάζουμε με τα δάχτυλα μέχρι να βραχεί καλά το αλεύρι και να γίνει σαν βρεγμένη άμμος. Τότε προσθέτουμε το τριμμένο κεφαλοτύρι, ανακατεύουμε καλά και λίγο λίγο ρίχνουμε το νερό και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να μην κολλάει πια στα χέρια, αλλά να είναι εύπλαστη. Την αφήνουμε στο μπολ, τη σκεπάζουμε και τη βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τη γέμιση. Αραδιάζουμε τις μελιτζάνες σε λαμαρίνα. Τις αλατίζουμε και τις ραντίζουμε με 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 10' να πάρουν ελαφρύ χρώμα. Στο μεταξύ, σε μεγάλο βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ροδίζουμε τον κιμά, 7'-8', απ' όλα τις πλευρές ν' αλλάξει χρώμα. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο μέχρι να μαραθούν, 4'-5'. Τέλος ρίχνουμε τις ντομάτες. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε

για 10'. Στο μεταξύ έχουν γίνει οι μελιτζάνες και τις βάζουμε στο μείγμα του κιμά. Πασπαλίζουμε μαϊντανό και αποσύρουμε απ' τη φωτιά. Προσθέτουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε να πει τα υγρά της γέμισης. Τέλος, προσθέτουμε τη φέτα και τα χτυπημένα αυγά. Λαδώνουμε ρηχό ταψί για πίτα no 36. χωρίζουμε τη ζύμη σε 2 κομμάτια. Ανοίγουμε το πρώτο και το απλώνουμε στο ταψί φροντίζοντας να καλύπτει και τα πλαϊνά του. Αδειάζουμε τη γέμιση και τη στρώνουμε με κουτάλι. Ανοίγουμε το δεύτερο φύλλο και καλύπτουμε την πίτα. Περνάμε τον πλάστη πατώντας τα δύο φύλλα να ενωθούν στο χέλος και να κοπεί αυτό που εξέχει. Στρίβουμε λίγο προς τα μέσα σε λεπτό κόθρο να κλείσει η πίτα. Χαράζουμε σε κομμάτια. Τρυπάμε κάθε κομμάτι σε 2-3 σημεία με το μαχαίρι γιατί αυτό το φύλλο φουσκώνει. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα για 50' έως 1 ώρα μέχρι να ροδίσει καλά το φύλλο.



Μακαρονόπιτα σε φόρμα

Δεν είναι μια απλή πίτα. Είναι ένα κανονικό φαγητό. Ζύμη τραγανή σαν μπισκότο, με φανταστική γέμιση παστίτσιου. Παραμένει τραγανή και κρύα, αλλά είμαι σίγουρη, δεν θα προλάβει να κρυώσει γιατί είναι τέλεια ζεστή.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. αλεύρι σκληρό
- 150 γραμμ. βούτυρο
- 2 αυγά
- 1 κρόκο αυγού
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 κ.σ. φρυγανιά

Για τη γέμιση

- 400 γραμμ. πένες ή άλλο ζυμαρικό με τρύπα
- 2 φλ. τσαγιού σάλτσα κιμά
- 2 φλ. τσαγιού μπεσαμέλ
- 1 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι τριμμένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το βούτυρο, τη ζάχαρη, τ' αυγά (τα ολόκληρα και τον κρόκο), το αλάτι και το μοσχοκάρυδο. Τα χτυπάμε όπως το κέικ. Λίγο λίγο ρίχνουμε ρίχνουμε το αλεύρι (ίσως να μην το πάρει όλο) μέχρι η ζύμη να μαζευτεί σε μπάλα. Το τυλίγουμε σε μεμβράνη και το αφήνουμε 15' στο ψυγείο. Στο μεταξύ βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό 6' και τα στραγγίζουμε. Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε μέσα το 1 φλ. τσαγιού σάλτσα κιμά, το 1 φλ. τσαγιού μπεσαμέλ και όλο το τυρί. Ανακατεύουμε καλά. Ανοίγουμε φύλλο με

τα 2/3 της ζύμης και το στρώνουμε σε βουτυρωμένη φόρμα δαχτυλίδι ή ταψάκι 28 εκ. πασπαλισμένη με 1 κ.σ. φρυγανιά. Αδειάζουμε τη μισή γέμιση ζυμαρικών. Προσθέτουμε μία στρώση τον υπόλοιπο κιμά και μία στρώση την υπόλοιπη μπεσαμέλ. Τελειώνουμε με την υπόλοιπη γέμιση ζυμαρικών. Ανοίγουμε και το δεύτερο φύλλο και καλύπτουμε την πίτα. Ενώνουμε τις άκρεςτσιμπώνταςτες. Ψήνουμε τη μακαρονόπιτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα μέχρι να ροδίσει καλά το φύλλο.



Κρεμμυδοτυρόπιτα

Μια αλλιώτικη κρεμμυδόπιτα, με αφράτο τριφτό φύλλο και γέμιση που ξετρελαίνει. Με τη δροσιά του γιαουρτιού να κάνει αντίθεση με τη νοστιμιά του τυριού και τη γλύκα του κρεμμυδιού.

ΥΛΙΚΑ

- 300 γραμμ. κεφαλοτύρι τριμμένο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 2 ξερά κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλη πατάτα τριμμένη σε χοντρό τρίφτη
- 2 αυγά
- 4 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- ½ κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- ½ κ.γλ. πιπέρι καγέν

Για το φύλλο

- 340 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 170 γραμμ. βούτυρο κρύο κομμένο σε κομμάτια
- 2-2½ κ.σ. νερό κρύο
- 1 πρέζα αλάτι



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το αλεύρι με το αλάτι στον κάδο του μίξερ με τα μαχαίρια (κόφτες). Ρίχνουμε το κρύο βούτυρο σε κομμάτια και δουλεύουμε το μίξερ για ½ λεπτό. Το μείγμα θα έχει γίνει σαν βρεγμένη άμμος. Προσθέτουμε 1 κουταλιά νερό και θέτουμε το μίξερ σε λειτουργία. Προσθέτουμε την επόμενη κουταλιά νερό και ξαναθέτουμε το μίξερ σε λειτουργία. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε την υπόλοιπη 1/2 κ.σ. νερό, πάντα με το μίξερ σε λειτουργία. Όταν η ζύμη ενωθεί σε μία μάζα, τη μαζεύουμε, την τυλίγουμε σε μεμβράνη και την αφήνουμε 15' στο ψυγείο. Ζεσταίνουμε το βούτυρο και σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι

να γίνουν διάφανα για περίπου 10'. Πασπαλίζουμε μοσχοκάρυδο και αφήνουμε να κρυώσουν. Τ' αδειάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το τυρί, την τριμμένη πατάτα, τ' αυγά χτυπημένα, το γιαούρτι και το καγέν. Ανακατεύουμε καλά τη γέμιση. Λαδώνουμε φόρμα ή ταψάκι 25 εκ. Χωρίζουμε τη ζύμη στα 2, το ένα μέρος λίγο μεγαλύτερο. Ανοίγουμε το πρώτο φύλλο, το στρώνουμε, αδειάζουμε τη γέμιση και καλύπτουμε με το δεύτερο φύλλο. Γυρίζουμε προς τα μέσα τα φύλλα που περισσεύουν. Τρυπάμε εδώ κι εκεί την πίτα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 45' ώπου να ροδίσει το φύλλο.



Μπουρέκι με κολοκύθι και τυρί

Αφράτη, καλοκαιρινή πίτα με φίνα γεύση και όλη τη δροσιά του κολοκυθιού στο πιάτο σας!

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο

- 500 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξίδι
- 1 κ.γλ. αλάτι
- νερό χλιαρό όσο σηκώνει (1 ποτήρι του νερού και κάτι)

Για τη γέμιση

- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 ξερά κρεμμύδια σε λεπτές φέτες
- 1 κιλό κολοκυθάκια μικρά κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 πατάτες τριμμένες στο χοντρό τρίφτη
- ½ ματσάκι φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- 500 γραμμ. μυζήθρα
- 500 γραμμ. φέτα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο σουσάμι



ΜΕΡΙΔΕΣ
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το φύλλο: Βάζουμε όλα τα υλικά σε μπολ και λίγο λίγο ζυμώνοντας, προσθέτουμε το νερό ώπου η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια και να είναι εύπλαστη. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να σταθεί 20'. Ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σε μπολ θρυμματίζουμε τα τυριά. Προσθέτουμε το δυόσμο και το πιπέρι. Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες και τ' αλατίζουμε ελαφρά. Τρίβουμε σε άλλο μπολ τις πατάτες στο χοντρό τρίφτη και τις αλατίζουμε ελαφρά. Στο μισό ελαιόλαδο σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε χαμηλή φωτιά να μαραθούν για 10'. Τ' αφήνουμε να κρυώσουν.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 2 μέρη. Ανοίγουμε 2 φύλλα λεπτά. Σε λαδωμένο ταψί 30 εκ. στρώνουμε το ένα φύλλο. Βάζουμε μία στρώση τις πατάτες, μία στρώση τα μισά τυριά, μία στρώση τα κολοκύθια και τελειώνουμε με τα υπόλοιπα τυριά. Καλύπτουμε την πίτα με το δεύτερο φύλλο. Γυρνάμε τις ενώσεις προς τα μέσα. Χαράζουμε σε μερίδες ως κάτω την πίτα. Αλείφουμε με λάδι την επιφάνεια και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα στους 180°C στις αντιστάσεις μέχρι να ροδίσει. Αφήνουμε να κρυώσει λίγο και μετά σερβίρουμε.

Γκιουζλεμέδες

Τραγανοί γκιουζλεμέδες με παντανόστιμη γέμιση, που λιώνει στο στόμα, με καταγωγή από τη Μυτηλήνη. Τόσο νόστιμοι και τόσο γρήγοροι στην παρασκευή τους.



ΥΛΙΚΑ

- 2 φλ. τσαγιού κεφαлотύρι
- 2 φλ. τσαγιού μυζήθρα ξερή
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 αυγά
- 2 κ.σ. άνηθο ή φρέσκο δυόσμο ή μάραθο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγη μυζήθρα για γαρνίρισμα
- 1 δόση απλό φύλλο
(βλέπε συνταγή
«τυροκουλούρες»)

ΚΟΜΜΑΤΙΑ
10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΟΣ
6'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά της γέμισης και αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση. Αφού ζυμώσουμε και ξεκουράσουμε τη ζύμη, ανοίγουμε κομμάτια ζύμης σε λεπτό φύλλο. Κόβουμε με μαχαίρι ή ροδάκι τετράγωνα κομμάτια 20 x 20 εκ. Στο κέντρο βάζουμε μια κου-

ταλιά γέμιση και διπλώνουμε τις τέσσερις γωνίες προς το κέντρο να ενωθούν η μία πάνω στην άλλη. Όταν τελειώσουμε, τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο για 3' από κάθε πλευρά. Πασπαλίζουμε τις ζεστές πίτες με λίγη μυζήθρα και σερβίρουμε.

Πεντανόστιμη κρεμμυδόπιτα

Και πεντανόστιμη και πανεύκολη. Γίνεται σε λίγα λεπτά και εξαφανίζεται αμέσως από τα πιάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο φύλλο κρούστας
- 800 γραμμ. κρεμμύδια κόκκινα
- 400 γραμμ. φέτα σε τρίμματα
- 2 αυγά χτυπημένα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σχοινόπρασο (αγριόσχορδο) ή άνηθο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο ελαιόλαδο για τα φύλλα



ΚΟΜΜΑΤΙΑ

10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

30

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ & 15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και κόβουμε σε λεπτές φέτες. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι ή πλαστέ κατσαρόλα, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και σε μέτρια φωτιά τ' αφήνουμε να μαραθούν ανακατεύοντας τακτικά χωρίς να πάρουν χρώμα για περίπου 20' να μαλακώσουν. Τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν. Προσθέτουμε τη φέτα, τα χτυπημένα αυγά, το σχοινόπρασο και αλατοπιπερώνουμε. Σε λαδωμένο ρηχό ταψί για πίτα no 36 απλώνουμε 6 φύλλα ακτινωτά, να προεξέχουν οι γωνίες για να καλυφθεί η επιφάνεια του ταψιού. Ραντίζουμε κάθε φύλλο με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο. Απλώνουμε μοι-

όμορφα τη μισή γέμιση. Στρώνουμε δύο φύλλα ζαρωμένα ενδιάμεσα και απλώνουμε την υπόλοιπη γέμιση. Γυρίζουμε τις άκρες των φύλλων πάνω στην πίτα. Στρώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα σουρωτά να καλύψουμε όλη την επιφάνεια της πίτας, ραντίζοντάς τα με λίγο ελαιόλαδο. Χαράζουμε σε κομμάτια, ραντίζουμε με λίγο νερό με τα δάχτυλα για να μη σηκώνεται το φύλλο με το ψήσιμο, περιχύνουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο. Ψήνουμε την κρεμμυδόπιτα στους 180°C στις αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα και 15' μέχρι να ροδίσει καλά το φύλλο.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

